

سالمند کیست ؟

دوران سالمندی به سنین بالاتر از ۶۰ سال اطلاق می شود.

سالمندی یک بیماری نیست بلکه یک پدیده طبیعی است که از لقاح شروع می شود و با مرگ پایان می یابد.

WHO دوره سالمندی را این گونه طبقه بندی می کند:

➡ ۴۵-۵۹ میانسال

➡ ۶۰-۷۴ سالمند جوان

➡ ۷۵-۹۰ سالمند

➡ ۹۰ به بالا خیلی سالمند

تغییرات فیزیولوژیک سالمندی

- ترکیب بدن :

کاهش توده فعال بدن، افزایش چربی (علت: تغییرات هورمونی)

فرایند توزیع مجدد چربیها و انتقال چربی از اندامها به تنه:

(تنه چاق، بازو و رانها لاغر)

- دستگاه گوارش:

کاهش گردش خون در جدار روده ها (آسیب جدار)

کاهش آنزیم ها و ترشحات (کاهش جذب پروتئینها و املاح و چربی ها)

یبوست (علت : کاهش توانایی روده در جلو راندن غذا، دریافت کم مایعات، رژیم کم فیبر، مصرف داروها ، عدم ورزش)

- توده استخوان :

تسریع روند استئوپروز (کاهش مواد آلی و معدنی استخوان)

افزایش احتمال شکستگی

ترمیم کند شکستگی ها ، کاهش تحرک و فعالیت جسمی متعاقب آن

افزایش نیاز به کلسیم و حتی مکمل ویتامین دی

- کبد و کلیه:

کاهش عملکرد کبد در ذخیره و سنتز مواد

کاهش تعداد نفرونها و افزایش ضخامت جدار آنها و در نتیجه کاهش توانایی دفع مواد زاید

- بینایی:

کاهش حدت بینایی، افزایش نیاز به نور (خیره شدن به اشیاء)
علت: اختلال مکانیسم تطابق

کدورت عدسی (کاتاراکت)

- دندانها:

از دست دادن دندانها و بیماریهای لثه (سوء تغذیه)

- سیستم تنفسی:

کاهش ظرفیت حیاتی ریه ها (به دلیل استئوپروز و کاهش قدرت عضلات تنفسی)

افزایش حجم هوای باقیمانده (به دلیل کاهش الاستیسیته آلوئولها)
تخلیه ناکافی ترشحات (به دلیل ضعف عملکرد مژکها) و در نتیجه افزایش احتمال عفونت

- سیستم قلبی عروقی:

کاهش تعداد ضربان و برون ده قلب
کاهش الاستیسیته رگها، رسوب کلسترول در جدار آنها و در نتیجه افزایش احتمال پرفشاری خون و ترومبوز

- سیستم ایمنی:

کاهش قدرت دفاعی (در صورت همراهی با سوء تغذیه خصوصاً کاهش ویتامین E ، خطر ابتلا به عفونتها وجود دارد)

تغییرات پاتولوژیک سالمندی (بیماریهای

مزمن)

❖ بیماریهای قلبی عروقی:

شکسته شدن جدار و ایجاد آترواسکلروز رگها

بروز آنژین صدری و سکته قلبی

❖ سرطان:

افزایش بروز پس از ۴۰ سالگی

افزایش موتاسیون ژنی، رشد نئوپلاسمهای قبلی، از بین رفتن قدرت کنترل رشد سلولی، در معرض مواد کارسینوژن قرار گرفتن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

تغییرات سالمندی



دفتر پرستاری
واحد آموزش

بیماری های شایع سالمندی

(بر اساس بررسی کشوری سال ۱۳۷۷)

- **عدم تعادل** شایعترین اختلال در سالمندان است
- بیشترین علت بستری در سالمندان شهری، روستایی،
بیماری های چشمی بوده است. (۳۳ درصد سالمندان نیاز به عینک)
- ۸ درصد سالمندان اصلا دندان ندارند (نه دندان طبیعی و نه مصنوعی)
- ۲/۳۳ درصد سالمندان نیاز به **دندان مصنوعی** دارند
- ۱۴ درصد سالمندان نیاز به **سمک** دارند
- ۸ درصد سالمندان نیاز به **عصا** دارند، در حالی که فاقد آن هستند
- **حوادث** چهارمین علت مرگ افراد ۵۰ ساله و بالاتر است.
- **سقوط** مهمترین حادثه در سالمندان است. علاوه بر وضعیت سلامت جسمی، شرایط فیزیکی محیط زندگی نیز می تواند موجب سقوط شود. بنابراین اصلاح محیط خانه و مناسب سازی معابر را باید در نظر داشت.

❖ حوادث:

حوادث خانگی بیشتر از حوادث بیرونی

شایعترین: شکستگی گردن ران

علل: کاهش دید و قدرت عضلانی، استئوپروز، عدم تعادل، ضایعات مفصلی و ...

❖ دیابت:

اکثراً از نوع II

علت: ایسکمی و فرسودگی سلولهای لانگرهانس، کاهش گیرنده های انسولین و ضعف عملکرد آنها و ...

❖ بیماریهای دستگاه ادراری تناسلی:

بزرگی پروستات، تکرر ادرار (در روز و شب)، ناتوانی در ادرار کردن و ...

بی اختیاری ادرار (هنگام سرفه، عطسه و ...)

احتمال منزوی شدن و عدم خروج از خانه به خاطر مشکلات ادراری

❖ تغییرات هوشی:

کاهش حافظه، مشکل پسندی، عدم تمایل به تغییر در زندگی

❖ اختلالات عاطفی:

کاهش حس شادمانی، بیزاری از زندگی، افسردگی و ...

علت: کاهش، انطواء، بدبختی، با واقعات زندگی.